

# Wolfsbarsch mit Weißwein-Schaum und Pastinaken-Püree

## Für zwei Personen

### Für das Pastinakenpüree:

|                  |             |              |
|------------------|-------------|--------------|
| 200 g Pastinaken | 15 g Butter | 100 ml Sahne |
| 25 ml Gemüsefond | Muskatnuss  | Salz         |

### Für das Trauben-Fenchel-Gemüse:

|                        |                    |                            |
|------------------------|--------------------|----------------------------|
| 1 kl. Fenchel mit Grün | 100 g rote Trauben | 1 Schalotte                |
| 1 Zitrone, Saft        | 3 EL Butter        | 1-2 Zweige Zitronenthymian |
| 1 EL neutrales Öl      | Zucker, Salz       | Zitronenpfeffer            |

### Für den Weißweinschaum:

|                             |                    |                    |
|-----------------------------|--------------------|--------------------|
| $\frac{1}{4}$ Fenchelknolle | 1 kleine Schalotte | 100 g kalte Butter |
| 100 ml Weißwein             | 100 ml Gemüsefond  | 2 EL Sojalecithin  |
| Öl                          | Salz               | weißer Pfeffer     |

### Für den Wolfsbarsch:

|                         |                 |                   |
|-------------------------|-----------------|-------------------|
| 2 Wolfsbarschfilets     | 1 Knoblauchzehe | 1 Zitrone, Abrieb |
| $\frac{1}{2}$ TL Butter | 5 EL Mehl       | 1 EL neutrales Öl |
| Salz                    |                 |                   |

### Für die Mandeln:

15 g gehobelte Mandelblätter

### Für die Garnitur:

|                                         |                    |                   |
|-----------------------------------------|--------------------|-------------------|
| Fenchelgrün, von oben<br>essbare Blüten | 1 Frühlingszwiebel | 1 Zitrone, Abrieb |
|-----------------------------------------|--------------------|-------------------|

### Für das Pastinakenpüree:

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Pastinaken schälen und in kleine Stücke schneiden. In einem Topf mit Wasser, alternativ in Sahne und Fond, 15 Minuten weichkochen.

Mit einem Stabmixer pürieren, Butter unterrühren und mit Salz und Muskat abschmecken. Warmhalten.

### Für das Trauben-Fenchel-Gemüse:

Schalotte abziehen, Fenchel putzen. Beides fein hacken und mit Butter und Öl in einer Pfanne braten. Fenchelgrün abzupfen und für die Garnitur beiseitelegen.

Trauben waschen, halbieren und dazugeben. Mit Zitronensaft, Zitronenthymian, Zucker, Zitronenpfeffer und Salz abschmecken.

### Für den Weißweinschaum:

Schalotte abziehen, Fenchel putzen. Beides fein hacken und in einer Stielkasserolle in etwas Öl anschwitzen. Mit Weißwein auf niedriger Hitze einkochen. Sahne und Fond zugeben und weiter köcheln lassen.

Dann mixen, passieren und wieder in Stielkasserolle geben.

Kalte Butterwürfel nach und nach einrühren, dabei ständig rühren, bis eine sämige Sauce entsteht. Lecithin hinzufügen und nochmals aufmixen.

Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken und warmhalten.

### Für den gebratenen Loup de mer:

Fischfilets auf der Hautseite trocken tupfen, leicht salzen, einritzen und mit Mehl bestäuben.

Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch mit der Hautseite nach unten bei mittlerer Hitze 6 Minuten knusprig braten.

Knoblauch hinzufügen, dann Butter und Zitronenabrieb zugeben, den Fisch wenden und eine weitere Minute gar ziehen lassen.

**Für die Mandeln:**

Mandelblätter im Ofen bei 160 Grad für 10 Minuten goldbraun rösten und beiseitestellen.

**Für die Garnitur:**

Frühlingszwiebel putzen und schräg schneiden. Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Gericht mit Fenchelgrün, Frühlingszwiebel, Zitronenabrieb und Blüten garnieren.

Luisa Wendt am 21. April 2025